

# PRIMO GRADO

## 2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

# L'ATTACCO SECONDO I MODELLI ESECUTIVI CARATTERISTICI DEI VARI RUOLI

- Criteri di differenziazione esecutiva
  - **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
  - Posizione di **inizio rincorsa**
  - La **linea di rincorsa**
  - La **frontalità** e il **tempo di stacco**
- L'attacco del **ricettore-attaccante** (zone 4-2)
- L'attacco del **centrale** (zona 3)
- L'attacco dell'**opposto** (zone 4-2)
- Gli attacchi della **seconda linea**

# L'ATTACCO SECONDO I MODELLI ESECUTIVI CARATTERISTICI DEI VARI RUOLI

**CONTENUTI:**

- ○ Trasferimento dell'anticipo sui punti rete
- ◇ La preparazione dell'inizio rincorsa
- ◇ L'adattamento delle linee di rincorsa
- ◇ La palla "7" e la palla "2"
- ○ Didattica delle tecniche di attacco con stacco a un piede (prerogativa della pallavolo femminile):
  - ◇ La fast di secondo tempo:
    - ● Tempo e linea di rincorsa
  - ◇ La fast di primo tempo:
    - ● Anticipo del caricamento del colpo
- ○ L'allenamento differenziato del centrale
- ○ L'allenamento delle competenze complementari del ruolo:
  - ◇ L'alzata per la ricostruzione del contrattacco
  - ◇ La difesa
- ○ Il modello di prestazione tecnica dell'opposto
- ◇ L'attacco da prima e seconda linea:
  - ● La salvaguardia dell'altezza e della potenza di colpo
  - ● L'opposto nella pallavolo femminile
- ◇ Il muro e la difesa
- ○ L'allenamento differenziato dell'opposto
- ○ Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante
- ◇ Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco
- ◇ L'attacco del ricevitore-attaccante
- ○ L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

## CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE ESECUTIVA

- La differenziazione esecutiva in base al **profilo tecnico** dell'attaccante
  - L'attaccante **reattivo** e l'attaccante **esplosivo**
  - L'attaccante dotato di **elevata capacità di salto**
  - L'attaccante **abile** e l'attaccante che **colpisce alto e potente**
- **Presupposti comuni** ai vari profili descritti
  - Controllo dell'**equilibrio in volo** e abitudine al salto massimale
  - **Anticipo del colpo** rispetto all'apice del salto e abitudine al **movimento rapido di colpo** sulla palla

## CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE ESECUTIVA

- **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
  - I **movimenti di transizione** nelle azioni di gioco
  - Osservare per **anticipare i movimenti** di transizione
- Posizione di **inizio rincorsa**
  - Aspetto didattico collegato, nel gioco, ad altri fondamentali (ricezione – difesa – muro – intervento di altro giocatore)
  - Aspetto legato all'arto che colpisce e al punto rete da cui si gestisce l'attacco

# CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE ESECUTIVA

- **La linea di rincorsa** (o direzione di rincorsa)
  - Aspetto che descrive l'inclinazione della rincorsa rispetto alla rete
  - Aspetto legato alla capacità di adattamento situazionale dell'attaccante
- **La frontalità e il tempo di stacco**
  - Aspetto che determina l'efficacia delle uscite d'attacco
  - Orientamento dei piedi allo stacco e frontalità
  - Riferimenti oggettivi per un tempo di rincorsa didattico

## L'ATTACCO DEL RICETTORE-ATTACCANTE (ZONE 4-2)

- Attacco di **cambio palla da zona 4** (e da zona 2)
  - Movimenti di transizione dopo **propria ricezione**
  - Movimenti di transizione dopo **ricezione di un compagno**
- **Contrattacco da zona 4** (e da zona 2)
  - Dopo **azione di muro**
  - Dopo **azione di difesa** (casistica di interventi di difesa)
  - Dopo **intervento difensivo in altra zona** di campo



## L'ATTACCO DELL'OPPOSTO (ZONE 4-2)

- Attacco di **cambio palla da zona 2** (e da zona 4)
  - Movimenti di transizione dopo **propria ricezione**
  - Movimenti di transizione dopo **ricezione di un compagno**
- **Contrattacco da zona 2** (e da zona 4)
  - Dopo **azione di muro**
  - Dopo **azione di difesa** (casistica di interventi di difesa)
  - Dopo **intervento difensivo in altra zona** di campo

## L'ATTACCO DEL **CENTRALE** (ZONA 3)

- **Caratteristiche situazionali** specifiche
  - Minore **inerzia nel colpo** e maggiore richiesta di **manualità**
  - Spazi di rincorsa ridotti e maggiore **verticalità di salto**
- Attacco di **cambio palla da zona 3** (attacco del centrale)
- [https://www.youtube.com/watch?v=T02G8utJ4VU&ab\\_channel=AngoloTecnicoAllenatoriPallavoloFipavFVG](https://www.youtube.com/watch?v=T02G8utJ4VU&ab_channel=AngoloTecnicoAllenatoriPallavoloFipavFVG)
  - Movimenti di **transizione specifiche**
  - Movimenti di transizione con **competenza in ricezione**
- **Contrattacco** da zona 3 dopo azione di muro

## GLI ATTACCHI DELLA SECONDA LINEA

- **Caratteristiche situazionali** specifiche
  - Maggiore richiesta di **altezza** e **potenza** di colpo
  - Differenziazione interpretativa tra **settore femminile** (varietà dei colpi) e **maschile** (potenza)
- Attacco di cambio palla da **zona 6** e da **zona I**
  - Movimenti di transizione dopo **propria ricezione**
  - Movimenti di transizione **liberi dalle competenze** di primo tocco
- **Contrattacco** da zona 6 e da zona I
  - Movimenti di transizione specifici